

# 常年期第十四主日

2026年 7月 5日

“凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，  
我要使你们安息。”（玛11：28）



## 【福音与我】（玛 11:25 - 30）

### 耶稣的祈祷及邀请

今天的福音让我们看见耶稣向天父献上的感恩祈祷，并向众人发出爱的邀请。耶稣提醒我们：只有通过祂，我们才能真正认识天父，并领受天父无限的慈爱。

在这个常令人感到焦虑和不安的时代，让我们接受耶稣的邀请，怀着谦逊与信赖的心跟随祂，学习祂的良善与心谦。如此，我们必能在主内找到真正的平安与安息，并获得继续前行的力量。

耶稣说：“我是良善心谦的。我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。”（摘自吴智勳神父《和平纶音》）

### 夫妇恳谈周末2026年

日期：9月 18-20日

时间：周五 8pm 至主日 5pm

地点：华恳会所

ME House Punggol

报名联系：尊仁+巧玲 8139 8174

志展+秀美 9154 7689

欢迎不同信仰或无信仰的夫妇参加！



### 教委主办：2026年华语婚前预备班

日期：10月 4日 及 11日

时间：9am - 5pm

地点：天主教中心

CANA The Catholic Centre  
55 Waterloo Street S(187954)

费用：每对 S\$220

询问/报名：秀琼 9852 4047, 美琏 9731 5662



### 教委举办：反诈骗意识培训 — 华语互动课程保护自己 慎防诈骗

讲员：Melvin Foo 兄弟（合格培训师）

日期：8月 29日（周六）

时间：上午9时30分至  
中午12时30分

地点：圣伯多禄圣保禄堂，  
伯达尼礼堂



报名方式：请扫描二维码或点击链接

[acams.org.sg/acams/anti-scam-bb-aug26](https://acams.org.sg/acams/anti-scam-bb-aug26)

### 新加坡华文夫妇恳谈会40周年庆典 四季同心❤️十指相扣

日期：8月 22日（周六）

#### 1. 婚庆弥撒

时间：早上10am

地点：圣若瑟堂（武吉知马）

主祭：萧永伦神父, 及多位神父共祭

报名截止日期：8月 8日

弥撒后，自助午餐招待

#### 2. 晚宴

时间：晚上7pm

地点：千禧楼（花拉公园 Civil Service Club）  
60 Tessensohn Road S217664

售票每位：\$88 售完为止

#### 询问与报名：

合海+进珠 9474 5731

桂兴+巧辛 9366 2241

或扫描QR码报名



堂区网站: [www.holycross.org.sg](http://www.holycross.org.sg)  
堂区捐献 PayNow: UEN#T08CC4054D  
堂区秘书处: 6777 5858 | 9729 9087  
[chc.secretariat@catholic.org.sg](mailto:chc.secretariat@catholic.org.sg)

萧永伦神父 6777 5858 [henry.siew@catholic.org.sg](mailto:henry.siew@catholic.org.sg)  
若望神父 6777 5858 [john.bharath@catholic.org.sg](mailto:john.bharath@catholic.org.sg)  
林汉灵神父 6777 5858 [andrew.lin@catholic.org.sg](mailto:andrew.lin@catholic.org.sg)  
陈鸿毅神父 6777 5858 [bernard.tng@catholic.org.sg](mailto:bernard.tng@catholic.org.sg)

## 圣十字架堂华语成人慕道团招生

“来看看吧！”（若望福音1:39）

探索信仰 \* 寻找真理 \* 认识耶稣

慕道团即将开课，继续欢迎教外朋友报名。

开课日期：2026年 7月 7日

每逢周二 7.45pm - 9.30pm

地点：圣十字架堂 St Michael 讲堂

报名表格：请扫描二维码

询问：黄慧娜 9159 8100，

李玉华 8113 6087

地址：450 Clementi Ave 1, S129955

网址：[holycross.org.sg](http://holycross.org.sg)

电话：6777 5858

电邮：

[chc.secretariat@catholic.org.sg](mailto:chc.secretariat@catholic.org.sg)



## 丰富信仰知识

每周二，7.45pm - 9.30pm, St. Michael 讲堂

慕道团欢迎教友们在每周的慕道课期间来旁听，以丰富您的信仰知识。

无需预先登记。

7月 07日 什么是慕道团？

7月 14日 冥冥中有神

7月 21日 信仰的价值

7月 28日 华人习俗与天主教信仰



## 教宗2026年7月祈祷意向

请为人类生命的尊严祈祷：

愿人类生命在其每个阶段都能得到尊重和守护，并被视为天主的恩典。



## 英语病人傅油弥撒（天主教教友）

2026年 7月 19日（主日）

下午2时于圣十字架堂举行。

在这台特别弥撒中，神父将会为病患及体弱年长者施行傅油圣事。弥撒前将安排告解圣事。

欢迎大家陪同身体不适、患病或年长者一起来参与弥撒，并为他们献上祈祷。扫描二维码或点击链接报名：

[tinyurl.com/2026Massforthesick](http://tinyurl.com/2026Massforthesick)

报名截止：7月 14日

查询：请通过WhatsApp 联络Jenny 8418 9094



## 华文团体共融祈祷时光 - 颂念慈悲串经

每周六傍晚5时40分，在举行华语弥撒之前，于圣堂内永援圣母像前，一同颂念慈悲串经。“耶稣，我信赖祢！”

诚邀大家踊跃参与，共沐主恩。



## 建堂筹款 —— 圣犹达·达陡堂（登加绿苑）

下个周末（7月11日及12日），Michael Sitaram 神父将率领义工团队莅临圣十字架堂，为位于登加绿苑的\*圣犹达·达陡堂（Church of St. Jude Thaddeus, Tengah Garden）\*建堂工程筹募经费。

诚挚邀请大家慷慨解囊，踊跃支持这项建堂善举。您的每一份爱心与捐献，都将成为建堂的重要力量。衷心感谢您的慷慨支持！



## 圣文生善会捐献

这个周末为本月的第一周。

第二次的实体收捐，是为资助圣文生善会。请大家慷慨解囊。



弥撒时间

平日弥撒：周一至周五：6.30am, 12.15pm, 6pm

周六：7.30am；公共假期弥撒：7am, 8.30am

圣若瑟追悼厅 9876 1616 Raymond Yap

周六黄昏弥撒：4.10pm, 6pm (华文)

主日弥撒：7.30am, 9.30am, 11.30am, 5pm

圣母敬礼：周六 3.30pm

祈祷室：每天开放至10pm